

# 4月のきゅうしよくこんだてひょう

日	よ	牛	こんだてめい		おもな食材とそのはたらき						栄養価(えいようか)								
			主食	おかず(主菜・副菜) *デザート	たんぱく しつ	ミネラ ル	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しばう	エネルギー	たん 白 質	脂 質	カル シウム	鉄 分	食 せん い	塩 分		
9	月	○	麻婆豆腐 どん 丼	バンバンジー 小魚大豆 *お祝いまんじゅう	豆腐 ぶた にく だい ず とう ふ	ぎゅうに ゅう にほし	にんじん	にら	ほししいた げ な がねぎ しょう が	こめ むぎ さとう かた くり	あぶら らーゆ ご ま	761	32.0	19.3	416	3.3	5.8	2.4	給食初日は食べやすい麻婆と進級祝いの おまんじゅうです
11	水	○	ごはん	鮭のアーモンドフライ しめじサラダ 白菜のスープ 小魚 清見オレンジ	あじ べー コン とうに ゅう ぶた にく	ぎゅうに ゅう にほし	にんじん		しめじ キヤベツ きゅうり レモン は くさい たまねぎ ほ しいたけ しよ が	こめ むぎ さとう かた くり	あぶら ごま	676	30.0	22.4	354	2.4	4.6	2.3	衣にアーモンドを混ぜたフライです
12	木	○	ごはん	豆腐と豚肉の卵とじ 粉吹き芋 小魚ナッツ *美生柑	豆腐 ぶた にく たま ご とう ふ	ぎゅうに ゅう にほし	パセリ		まいたけ たま ねぎ グリン ピース みしょう かん	こめ むぎ さとう かた くり	あぶら ごま	622	25.9	16.3	355	3.0	4.0	2.4	卵とじは親子丼のような味付けで、ご飯 に良く合います
13	金	○	フレンチ トースト	ポトフ 小魚ナッツ *バナナ	たまご とう にゅう ぶた にく	ぎゅうに ゅう にほし	にんじん か ぶ	は	たまねぎ キヤベツ かぶ セロリ バナナ レモン	しょう ぱん さ とう じゃ がい も	あぶら ごま アー モンド	673	27.6	22.5	361	2.7	4.3	2.8	豆乳を使ったフレンチトーストです
16	月	○	1年生給食開始 カレーライス	海藻サラダ 小魚大豆 *みかんゼリー	かいそう な だい ず	ぎゅうに ゅう にほし	にんじん さや いんげん	たまねぎ しょう が にんにく りん ご うん	こめ むぎ じゃがい も	あぶら ごま	720	23.3	22.8	395	2.0	5.4	2.6	今日から1年生の給食が始まります	
17	火	○	かみかみ献立 ひじきごはん	しゃも地のゴマ焼き もやしときゅうりのサラダ じゃが芋のみそ汁 *グレープフルーツ	とり にく あぶ ら け は む とう ふ	ぎゅうに ゅう にほし	にんじん ほう れん そう	ほししいた げ グ リン ピース もやし きゅう り キ ャベツ たま ねぎ グ レー プ フ ル ー ツ	こめ むぎ さとう こ じゃ がい も	あぶら ごま あ ぶら ら ー ゆ	645	29.3	22.1	576	4.1	5.5	3.5	カルシウムと鉄分たっぷりの献立です	
18	水	○	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 納豆 のりあえ 日向夏	なつ とう とり にく	ぎゅうに ゅう にほし	にんじん さや いんげん こ まつ な	たまねぎ ほし しいた げ キ ャベツ もやし ひゅう が	こめ むぎ じゃがい も さ とう	あぶら ごま	624	22.6	14.7	326	3.2	6.9	2.1	日向夏はかんきつ類の果物で、皮のし るいふかふかの部分も食べられます	
19	木	○	キムチ チャーハン	中華風卵焼き チンゲンサイのスープ 小魚ナッツ *さつま芋プリン	ぶた にく たま ご え び ひよ こま め とう ふ	ぎゅうに ゅう にほし	にんじん ピー マン チ ン ゲ ン サイ	はくさい なが ねぎ しょう が にんに く た けの こめ じ た ま ね ぎ ほし しい た け	こめ むぎ さとう かた くり こ じ つ ま い	あぶら ごま	623	28.3	20.9	388	2.9	4.3	3.4	人気メニューのピリ辛キムチチャーハン です	
20	金	○	切り干大根 ごはん	鯖のオレンジ煮 五目豆 田舎汁 *ドライプルーン	あぶら あげ さ ば だ い ず と り に く な ま あ げ	ぎゅうに ゅう にほし	にんじん ほう れん そう	きりほし だい こん オレンジ なが ねぎ しょう が た け の ほ しい た け こ ぼ う だ い こ	こめ むぎ さとう こ ん に や く	あぶら ごま	676	26.8	24.1	358	3.4	6.2	3.9	隠し味にオレンジジュースを入れ、さ っぱりした煮つけにします	
23	月	○	ごはん	イカのかりん揚げ きゅうりの土佐漬け 豚汁 *美生柑	いか か つお ぶし とう ふ	ぎゅうに ゅう にほし	にんじん こ まつ な	しょうが きゅう り ご ぼ う だ い こ ん な が ね ぎ み し よ う かん	こめ むぎ かた くり こ ん に や く	あぶら ごま	617	28.4	16.3	325	2.1	3.9	2.6	唐揚げにしたイカに醤油や生姜で甘 辛な味付けをします	
24	火	○	ピザトースト	マカロニサラダ 野菜スープ *ヨーグルト	ベー コン ウ イ ン ナ ー	ぎゅうに ゅう にほし	ピー マン に ん じん こ まつ な	マッシュ ルーム たま ねぎ キ ャ ベ ツ こ ん	しょう ぱん マ カ ロ ニ	あぶら ごま マ ヨ ネ ーズ	683	27.3	22.4	501	1.4	5.0	4.2	ピザとマカロニのイタリア風献立です	
25	水	○	焼きうどん	宝袋のきめ煮 ミックスマッシュ *シナモンポテト	ぶた にく あ ぶ ら あ げ ち く わ か つ お ぶ し だ い ず	ぎゅうに ゅう にほし	にんじん	ほししいた げ キ ャ ベツ たま ね ぎ も やし し よ う が に ん に く	う どん さ とう さ つ ま い も	あぶら カ シ ュー ナ ツ ッ ア ー モ ン ド く る み	641	23.8	26.9	366	2.5	6.8	2.8	シナモンポテトは素揚げしたさつま芋 スティックにシナモンパウダーをふりかけます	
26	木	○	中華丼 中華丼	切り干大根のサラダ 小魚 *キウイフルーツ	ぶた にく え び う ず ら た ま ご い か ツ ナ	ぎゅうに ゅう にほし	にんじん チ ン ゲ ン サイ	たま ね ぎ な が ね ぎ ほ しい た け た け の し よ う が に ん に く き り ほ し だ い こ ん き ゅう り キ ウ イ フ ル ー ツ	こめ むぎ かた くり こ	あぶら ごま あ ぶら マ ヨ ネ ーズ ご ま	612	26.6	16.7	392	2.8	5.4	2.7	野菜たっぷりの中華丼です	
27	金	○	ターメリック ライス	チリコンカン コーンポテト *美生柑	ぶた にく だ い ず れ ん ス ま め	ぎゅうに ゅう にほし	にんじん ト マ ト パ セリ	たま ね ぎ し よ う が に ん に く グ リ ン ビ ース こ ん み し よ う かん	こめ むぎ じゃがい も こ む ぎ こ	あぶら ごま バ ター	676	25.2	18.0	320	3.6	7.4	1.6	人気メニューのチリコンカンは大豆の 入ったトマトとひき肉の煮込み料理です	
* 食材入荷の都合等により献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。											今月の平均栄養価		661	26.9	20.4	388	2.8	5.4	2.8
* 給食のごはんは、全て我孫子市内で作られたお米を使用しています。											文部科学省基準 栄養価(中学年)		660	20 (13~28)	18 ~22	350	3.0	6.0	2.5 未満

## 給食の準備・協力をお願いします

### \* 毎日の準備

給食のある日は毎日、清潔なナプキン・マスク・はし・歯ブラシを持ってきてください。



勉強をしている机で食事をするため、机にナプキンを敷き、準備中は衛生のためマスクをし、食後には歯みがきをします。  
はしは、すべり止めがついていると食べ物がつかみやすく、食べやすくなります。

### \* 給食当番

白衣は毎週末に給食当番の児童が家に持ち帰りますので、洗濯をお願いします。翌週次の当番の児童が使用します。洗濯の際、ほこりびやゴムの伸びなど気が付きましたら繕っていただくと助かります。  
また、帽子に髪の毛をしまうので、髪の毛の長い児童はしまいやすいよう当番の時は髪をまとめるなど、ご協力ください。

